

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK “*SIDE HOP*” TERHADAP
JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP AL HIKMAH BENDA
KAB. BREBES**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Muhammad Syafiq Setiawan
07601241066

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Plyometrik (*Side Hop*) Terhadap Jauhnya Tendangan Bola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes**” yang disusun oleh Muhammad Syafiq Setiawan, NIM 07601241066 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012

Dosen Pembimbing,

Yudanto, M. Pd
NIP 19810702 200501 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, Oktober 2012

Yang menyatakan,

Muhammad Syafiq Setiawan
NIM. 07601241066

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Plyometrik (*Side Hop*) Terhadap Jauhnya Tendangan Bola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes” yang disusun oleh Muhammad Syafiq Setiawan, NIM 07601241066 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M. Pd	Ketua Penguji
Fathan Nurcahyo, M. Or	Sekretaris Penguji
Komarudin, M.A.	Anggota III
Nurhadi Santoso, M. Pd	Anggota IV

Yogyakarta, Oktober

2012

Fakultas Ilmu

Keolahragaan

Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 1986011 001

MOTTO

**“BERBUAT BAIK KEPADA SEMUANYA TANPA MENGHARAPKAN
SEBALIKNYA”**

(Muhammad Syafiq Setiawan)

PERSEMBAHAN

1. Bapak Nurkhafid dan Ibu Sulastri orang tuaku atas cinta kasih, do'a, dan pengorbanan yang luar biasa buat saya
2. Adik-adik saya Atik Mukhtarul Khoer dan Tri Rikha Khuliana yang telah memberikan semangat agar menyelesaikan skripsi saya

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK (*SIDE HOP*) TERHADAP JAUHNYA
TENDANGAN BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP AL HIKMAH BENDA
KAB. BREBES**

Oleh:

**Muhammad Syafiq Setiawan
07601241066**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda yang berjumlah 30 anak. Instrumen yang digunakan adalah *kicking for distance* dari *Warner test of soccer skill*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dua sampel berkorelasi (*paired sample t test*) pada taraf signifikansi 5%.

Hasil uji t pada menunjukkan nilai t hitung ($13,793$) > t tabel ($1,70$), dan nilai $p < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes. Besarnya peningkatan latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan sebesar 17,81 %. Dapat disimpulkan latihan plyometrik (*side hop*) menjadi salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan jauhnya tendangan pada pemain sepak bola.

Kata kunci : Plyometrik (*side hop*), Tendangan Bola

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Plyometrik (*Side Hop*) Terhadap Jauhnya Tendangan Bola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
2. Amat Komari, M.Pd, selaku Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
3. Drs. Ngatman, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
4. Yudanto, MPd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Bapak dan Ibu Guru di SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes, yang telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
7. Yang tercinta kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama penulis menuntut ilmu.
8. Rekan-rekan yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
.....	
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	8

2. Teknik Dasar Sepakbola	9
3. Hakikat Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola	11
4. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Tendangan Jarak Jauh....	13
5. Latihan Plyometrik	14
6. Hakikat Plyometrik <i>Side Hop</i>	16
7. Hakikat Latihan	18
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III. METODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
C. Subjek Penelitian.....	27
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisis Data	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Hasil Penelitian	32
B. Analisis Data	34
C. Pembahasan.....	35
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Implikasi Hasil Penelitian	38
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	38
D. Saran-saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	
.....	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data <i>Pretest</i>	32
Tabel 2. Deskripsi Data <i>Posttest</i>	33
Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	26
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest</i>	33
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian <i>Posttest</i>	34
Gambar 4. Peserta Ekstrakurikuler sepakbola.....	81
Gambar 5. Pelaksanaan Latihan Plyometrik <i>Side Hop</i>	82
Gambar 6. Siswa Melakukan Tendangan Bola Sejauh-jauhnya.....	83
Gambar 7. Jatuhnya Bola Pertama yang Diukur.....	84

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	43
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah DIY	44
Lampiran 3. Surat Ijin dari Kesbangpol Kab Brebes	45
Lampiran 4. Surat Ijin dari BAPPEDA Kab Brebes	46
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kab Brebes	47
Lampiran 6. Surat Keterangan Dari SMP Al Hikmah Benda	48
Lampiran 7. Program Latihan	49
Lampiran 8. Data Penelitian.....	75
Lampiran 9. Statistik Penelitian	77
Lampiran 10. Uji t.....	80
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	81

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat.

Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : 1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan 3) masalah-masalah lingkungan (M. Sajoto, 1988: 2).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), menendang (*passing* dan *shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepak bola yang andal dan baik. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) digunakan untuk menembak

ke gawang (*shooting at the goal*), dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of instep*) digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*).

Dalam menendang bola *power* otot kaki sangat dibutuhkan sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (*strenght*) pada otot tungkai kaki. Dalam meningkatkan latihan tendangan bola jauh melambung, yang harus diperhatikan adalah latihan pengembangan daya ledak (*explosive power*). Dengan demikian, hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga di pengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak (*explosive power*).

Kegiatan pelatihan sepakbola tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai teknik dasar yang baik dan mempunyai fisik yang bagus, serta dapat menyalurkan minat dan bakat. Untuk itu pembinaan sejak usia dini tentu saja sangat penting, hal tersebut salah satunya bisa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran intrakurikuler maupun kurikuler termasuk pada waktu jam sekolah tetapi tidak ada jam pelajaran (misalnya setelah ulangan umum, ujian semester) termasuk pada waktu libur (Depdikbud, 1988: 5).

Penelitian akan dilaksanakan di SMP Al Hikmah Benda yang beralamatkan di Jalan raya Benda Sirampog, Kab. Brebes 52272, Telp. (0289) 5104171, 430529 Kode Pos. 52272. SMP Al Hikmah Benda merupakan salah satu lembaga pendidikan yang melaksanakan ekstrakurikuler sepakbola tiga kali dalam satu Minggu, yaitu hari Jum'at pukul 08.00-10.00 WIB, Minggu pukul 14.00-15.30

WIB dan Selasa pukul 14.00-15.30 WIB, dengan jumlah siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes yang berjumlah 30 anak. Intensitas yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu tersebut maka diharapkan dapat melatih meningkatkan fisik dan teknik dasar permainan sepakbola, namun dalam pelaksanaan tidak didukung oleh sarana dan prasarana yang baik, karena dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola lapangan yang digunakan kurang memadai dengan kondisi lapangan yang tidak rata serta tidak sesuai ukuran dan bola yang digunakan hanya lima buah padahal siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak tiga puluh siswa. Untuk mencapai teknik yang diharapkan, lapangan dan bola sangatlah penting untuk menunjang latihan dasar sepakbola.

Dalam pelaksanaan di lapangan peserta ekstrakurikuler SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes sebagian besar dalam melakukan tendangan bola masih kurang terlatih, masih lemah dalam menendang bola dan masih sering melakukan kesalahan, seperti perkenaan kaki terhadap bola pada saat menendang masih menggunakan kaki bagian dalam, sehingga bola yang dihasilkan masih mendatar. Pada dasarnya tendangan bola itu sendiri biasanya dilakukan dengan tendangan bola jauh melambung supaya dapat sampai pada sasarannya. Dalam melakukan tendangan dibutuhkan kaki yang kuat agar bola dapat melambung jauh, cepat dan tepat. Fakta yang ada dalam melakukan *passing* jauh peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes tidak dapat melakukan tendangan jauh melambung sehingga bola hanya bergulir dan sangat mudah bagi lawan untuk

menghentikannya atau menghalaunya. Hal tersebut mengindikasikan mereka kurang memiliki *power* otot kaki dalam melakukan tendangan, sehingga perlu di upayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (*strength*) pada otot tungkai kaki. Dilihat dari masalah yang ada, sehingga perlu dicari model latihan yang lain. Dengan demikian, peneliti ingin memberikan latihan dengan plyometrik.

Menurut *James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos* (2001:1) plyometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian prestasi atau kinerja olahraga. Dan jenis latihan yang peneliti gunakan untuk melatih tendangan bola jarak jauh melambung adalah (*side hop*)

Dilihat dari masalah tersebut peneliti ingin lebih jauh mengetahui bagaimana pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan kekuatan otot tungkai, maka perlu dikaji secara ilmiah melalui penelitian dengan judul, “pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan sarana dan prasarana yang ada.
2. Kemampuan tendangan bola jauh melambung siswa ekstrakurikuler SMP Al Hikmah Benda, Kab Brebes masih rendah, hal ini dapat dilihat saat siswa

melakukan tendangan, bola hanya bergulir dan sangat mudah bagi lawan untuk menghentikannya.

3. Belum diketahui pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini akan membahas tentang pengaruh latihan plyometrik "*side hop*" terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda, Kab Brebes tahun pelajaran 2011/2012.

D. Perumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes ?".

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepakbola pada SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.

2. Secara Praktis

- a. Bagi sekolah yang bersangkutan, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pengukuran dan latihan ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.
- b. Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada peserta ekstrakurikuler SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.
- c. Bagi siswa, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya (Sucipto, dkk 2000: 7).

Menurut Agus Salim (2008 :10), pada dasarnya permainan sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dalam permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan dari masing-masing regu

adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mengantisipasi agar lawan tidak memasukkan bola ke gawang kita sehingga gawang terhindar dari kebobolan.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Muchtar Remmy (1992 : 27) mengatakan, “teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknnik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang”.

Menurut Sukatamsi (1997: 21) teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Kemudian untuk permainan ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu: menerapkan teknik dasar bermain dalam permainan. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas sama sekali dari permainan.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-39) teknik dasar dalam permainan sepak bola dibagi menjadi 7 bagian yaitu:

a. Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

b. Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersama dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola.

c. Menggiring bola (*dribling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

d. Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan dari menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/ membuang bola.

e. Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

f. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan diluar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku.

g. Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, menendang bola. untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat).

3. Hakikat Jauhnya Tendangan dalam Permainan SepakBola

Menendang bola adalah menggerakkan salah satu kaki dengan tenaga dan seluruh anggota tubuh sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-20) dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi empat macam yaitu: menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

(*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

Untuk dapat melakukan tendangan jauh dalam sepakbola dengan hasil yang maksimal, di samping membutuhkan kekuatan juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik. Untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh (Sukatamsi, 1985: 49). Teknik-teknik tendangan dengan punggung kaki bagian dalam adalah:

a. Letak Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan menendang dan merupakan titik berat badan. Posisi kaki tumpu akan menentukan arah lintasan bola. Posisi atau letak kaki tumpu yang baik untuk melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola antara 25 cm - 30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 40° dengan garis lurus arah bola.

b. Kaki yang Menendang

Kaki yang menendang diangkat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga punggung kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola. Gerak kaki yang

menendang dilanjutkan ke depan.

c. Sikap Badan

Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan. Pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada di samping bola maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan.

d. Pandangan Mata

Pada waktu menendang bola arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran.

e. Bagian Bola yang Ditendang

Tepat di tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi.

f. Menendang Bola dengan Ancang-Ancang

Bola dalam keadaan berhenti, pemain berdiri 3 – 5 langkah di belakang samping bola, sehingga letak pemain membuat sudut kurang lebih 40° dengan garis lurus arah sasaran bola.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tendangan Jarak Jauh

Menurut Arma Abdoellah (1981: 422) berpendapat bahwa tendangan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam banyak digunakan dalam

melakukan tendangan jauh. Faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh adalah sikap permulaan di belakang bola menyudut 30^0 - 40^0 , sesaat akan menendang kaki tumpu sejajar dengan bola (disamping) dengan jarak 15 cm, disaat akan menendang kaki ayun ke belakang (terentang) dan dengan gerakan mendadak (tak putus) melepas tendangan, badan condong berat ke depan, pandangan mengikuti bola kalau bola bergulir/bergerak penempatan kaki tumpu di depan samping bola, sedang saat tendangan dilakukan jika bola telah sejajar dengan kaki tumpu, jadi seperti prinsip bola berhenti.

5. Latihan Plyometrik

Menurut Chu (1992 : 1-3) berpendapat bahwa latihan *plyometrics* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Berdasarkan pada fungsi anatomi dan hubungannya dengan olahraga Radcliffe dan Farentinos yang dikutip Arif Nur (2009: 32) mengklarifikasikan latihan *plyometrics* menjadi tiga kelompok latihan, yakni : (1) latihan untuk pinggul dan tungkai (2) latihan untuk batang tubuh (3) latihan untuk tubuh bagian atas.

a. Latihan untuk pinggul dan Tungkai (*hip dan legs*)

Bentuk-bentuk latihan ini meliputi : (a) *Bounding* (meloncat-melambung), merupakan bentuk latihan untuk mendapatkan ketinggian dan jarak horisontal. Latihan-latihan ini mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Secara umum latihan "*bounds*" memiliki aplikasi yang sangat luas dalam aktivitas olahraga. Macam-macam "*bounds*" ini

adalah : *double leg bound, alternate leg bound, double leg box bound, alternate leg box bound, incline bound, lateral bound.* (b) *Hopping* (meloncat-loncat), selain merupakan bentuk latihan untuk mencapai kecepatan dan ketinggian maksimum dari gerakan tungkai, juga untuk menambah jarak horizontal tubuh. Latihan-latihan ini untuk mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Macam-macam latihan “*hops*” ini adalah : *double leg speed hop, single leg speed hop, incremental vertical hop, decline hop, side hop, angle hop.* (c) *Jumping* (melompat), merupakan bentuk latihan untuk mendapatkan tinggi maksimal ke arah *vertical*. Latihan ini berguna untuk mengembangkan power otot-otot fleksor panggul. Macam-macam latihan “*jumps*” ini adalah : *squat jump, knee tuck jump, scissor jump, box jump, dept ump, single leg stride jump, stride jump crossover, side jum /sprint.* (d) *Leaping* (melonjat), merupakan bentuk latihan untuk mencapai ketinggian maksimal dan jarak horizontal. Latihan ini berguna untuk mengembangkan power otot pinggul dan tungkai. Macam-macam latihan “*leaps*” ini adalah : *quick leap, depth jump leap.* (e) *Skipping* (melangkah-meloncat), merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan “*hop-step*” dengan menekankan pada tinggi dan jarak horizontal. Latihan ini berguna untuk mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Macam-macam latihan “*skip*” ini adalah : *skip jump, skipping, box skip.* (f) *Ricochets* (memantul-mengambur), merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan

kecepatan gerak tungkai dan kaki, memperkecil jarak horizontal dan sebaliknya memanfaatkan jarak horizontal untuk membentuk kecepatan yang tinggi. Latihan ini selain untuk mengembangkan pinggul dan tungkai, juga untuk melatih refleksi. Macam-macam latihan “*ricochet*” adalah *incline ricochet*, *decline ricochet*.

b. Latihan untuk batang tubuh/togok (*midsection*)

Latihan ini dilakukan dengan menggerakkan batang tubuh secara horizontal, lateral maupun vertical dengan melibatkan dada, bahu, dan lengan. Bentuk-bentuk latihannya meliputi : (a) *Kips* (melenting), dengan latihan *floor kip*. (b) *Swings* (mengayun), dengan variasi *horizontal swing* dan *vertical swing*. (c) *Twists* (memutar), dengan variasi latihan *medicine ball twist* dan *bar twist*. (d) *Flexion* (fleksi), dengan variasi latihan *medicine ball sit-up throw* dan *medicine ball leg toss*. (e) *Extensions* (ekstensi), dengan latihan *medicine ball scoop toss*.

c. Latihan untuk tubuh bagian atas (*upper body*)

Latihan ini menitik beratkan pada kerja berbagai kelompok otot tubuh bagian atas. Latihan ini berguna untuk membangun power otot tubuh bagian atas seperti dada, bahu, dan lengan. Bentuk-bentuk latihan ini meliputi : (a) *Press* (mendorong) dengan variasi gerakan *medicine ball chest press* dan *heavy bag thrus*. (b) *Swings* (mengayun) dengan variasi gerakan : *dumbbell arm swings* dan *heavy bag stroke*. (c) *Throws* (melempar) dengan latihan berupa *medicine ball throw*.

6. Hakikat Plyometrik *Side Hop*

Menurut James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos yang dikutip dari Danang Priagus (2011: 8) plyometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Dari sudut pandang praktis latihan plyometrik relatif mudah diajarkan dan dipelajari, serta menempatkannya lebih sedikit tuntutan fisik tubuh daripada latihan kekuatan atau daya tahan. Plyometrik dengan cepat menjadi bagian integral dari program latihan keseluruhan dalam berbagai cabang olahraga. Menurut Chu (2004: 4) *Plyometrik* adalah suatu latihan yang menitikberatkan gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi.

Latihan *plyometrik* diklasifikasikan pada kategori-kategori sebagai berikut: latihan bertumpu pada satu kaki, bertumpu pada dua kaki, lompatan jatuh/bereaksi, latihan “bantingan”, latihan-latihan tubuh bagian atas (pangkal lengan), permainan beranting dan sederhana (Bompa, 1994: 77). Saat menampilkan plyometrik, tubuh bagian atas harus dijaga tetap vertikal dan dilemaskan, atau di ayunkan sekali pada saat koordinasi dengan gerakan-gerakan kaki. Dengan cara ini, lengan akan selalu seimbang dan dengan demikian mengimbangi gerakan kaki, menghasilkan gerakan-gerakan yang terkoordinasi dengan baik, (Bompa, 1994: 77). Loncat satu tungkai yang bertumpu pada satu kaki bisa dikenal dengan latihan *bounding*. Pada gerakan awal loncatan (kekuatan dorongan) diusahakan dengan satu kaki dan

pendaratan sama menggunakan satu kaki, tindakan ini disebut sebagai *hop* (lompatan), (Bompa, 1994: 78).

M. Furqon dan Muchsin Doewes yang dikutip oleh Candra Saptian Mananto (2009: 9) dalam skripsinya mengatakan bahwa latihan-latihan plyometrik ada beberapa macam salah satunya adalah *side hop* latihan ini menggunakan 2 buah kerucut dengan tinggi kira-kira 18-26 inci, secara khusus mengembangkan otot-otot abductor paha, stabilizer lutut dan ankle, serta meningkatkan *power* samping yang eksplosif diseluruh paha dan pinggul. Adapun latihan plyometrik *side hop* dalam pelaksanaannya seperti berikut. Posisi awal: Siapkan kerucut dalam posisi menyamping kira-kira berjarak antara 2-3 kaki. Ambil sikap berdiri yang rileks berada di luar kerucut. Kaki harus bersama-sama, pandangan ke depan, dan lengan ditekuk untuk membantu mengangkat dan keseimbangan tubuh.

Pelaksanaan: Dari posisi awal, loncatlah kesamping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan gerakan ke depan dan ke belakang ini. Gunakan lengan untuk membantu loncatan dengan posisi ibu jari menunjuk ke atas dan siku di tekuk dengan sudut 90 derajat, lakukan secara kontinyu, bertahap dan meningkat .

7. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Bompas (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Hairy yang dikutip dari Ahyarudin Setiawan (2009: 10) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja, yang kian hari kian meningkat jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Yang lebih penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang, dan meningkatkan kekuatan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya.

Menurut Rusli Lutan, dkk. (2000: 3) latihan olahraga adalah “keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi”. Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses menyempurnakan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri latihan adalah sebagai berikut: 1) suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, 2) proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana yang lebih sulit (komplek), dari yang ringan ke yang berat, 3) pada setiap kali tatap muka (satu sesi/ satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, 4)

materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, dan 5) menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Untuk memberikan materi latihan kepada anak latih, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang dan sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan. Menurut Bomba (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil dan kinerja atlet dan disarankan oleh pihaknya untuk mencapai tujuan umum latihan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahraga dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan dalam garis besar antara lain: 1) meningkatkan kualitas dasar dan umum secara menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, 3) menambah dan menyempurnakan teknik, 4) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain,

dan 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Rusli Lutan, dkk. (2000: 5) tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan ketrampilan dan performa atlet. Atlet dibimbing oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan kesehatan, juga mencakup pengembangan dan penyempurnaan. Dengan demikian yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki menyempurnakan ketrampilan baik teknik maupun fisik olahragawan dalam melakukan tendangan jauh melambung.

Dengan demikian yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan ketrampilan baik teknik maupun fisik olahragawan dalam melakukan prestasi tendangan.

c. Prinsip-prinsip latihan

Dalam proses melatih atlet seorang pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Fungsi dari pelatih memahami prinsip-prinsip latihan adalah untuk mendukung upaya pelatih dalam proses peningkatan kualitas latihan. Selain itu, untuk menghindari atlet dari rasa sakit yang ditimbulkan oleh cedera selama proses latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 12) dalam satu tatap muka, seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling

mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahragawan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek psikologis dan fisiologis olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: 1) prinsip kesiapan, 2) individual, 3) adaptasi, 4) beban lebih, 5) progresif, 6) spesifik, 7) variasi, 8) pemanasan dan pendinginan, 9) latihan jangka panjang, 10) prinsip berkebalikan, 11) tidak berlebihan, dan 12) sistematis. Prinsip-prinsip latihan menurut Josep Nossek (1982: 10) antara lain: 1) prinsip pembebanan sepanjang tahun, 2) prinsip periodisasi dan sirkulasi perencanaan/penyusunan beban, 3) prinsip hubungan antar umum dan khusus dengan kemajuan spesialisasi, 4) prinsip pendekatan individual dan pembebanan individual, 5) prinsip hubungan yang sebaik mungkin antara latihan fisik, teknik, taktik dan intelektual termasuk persiapan tekad/kemauan.

d. Frekuensi latihan dan lama latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya. Pada umumnya telah disepakati bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kapasitas *endurance* orang tersebut. Namun demikian disarankan agar didalam menentukan frekuensi latihan, benar-benar memperhatikan batas kemampuan seseorang tersebut. Karena bagaimanapun juga tubuh seseorang

tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya, apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan, akibatnya bukan percepatan kenaikan kapasitas endurancenya yang dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit yang berkepanjangan. (M. Sajoto 1988: 209)

Brooks dan Fahey yang dikutip dari M. Sajoto mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali perminggu, dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi. Sedang untuk cabang-cabang olahraga yang banyak dilakukan dengan menggunakan gerakan lari-berhenti-lari, Maka lama latihan sekurang-kurangnya 45 menit.

Menurut M. Sajoto (1988: 210) lama latihan atau disebut duration, adalah sampai berapa minggu, atau berapa bulan program tersebut dijalankan. Sehingga seseorang atlet memperoleh kondisi endurance yang diharapkan. Jawaban masalah ini akan tergantung pada bagaimana kondisi si atlet tersebut, dan nomor olahraga apa yang dilakukannya. Namun dari hasil penelitian Muller (Bowers dan Fox, 1992) yang dikutip dari Yunyun Yudiana dkk menyarankan bahwa 5-10 kontraksi maksimal dengan ditahan selama 5 detik adalah yang terbaik dilihat dari sudut pandang cara berlatih. Pada permulaan latihan, frekuensi latihan kekuatan isometric adalah 5 hari/minggu. Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Danang Priagus (2011) dengan judul “Pengaruh latihan pliometrik *alternate leg bound* terhadap hasil jauhnya tendangan bola pada siswa SD Negeri Semayu Kec. Selomerto yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan desain *pre-test* and *post-test* group. Subjek penelitian ini adalah siswa SD Negeri Semayu Kec.Selomerto Wonosobo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, yang berjumlah 34 siswa. Hasil penelitian memperoleh *Mean* hasil *post test*=22,26 lebih besar dari *Mean* hasil *pre test*=21,25, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan pliometrik *Alternate Leg Bound* terhadap hasil jauhnya tendangan bola pada siswa SD Negeri Semayu Selomerto Wonosobo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan peningkatan sebesar 1,01 atau pengaruhnya sebesar 4,75%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Arif Nur Setyawan (2008) dengan judul ”Penelitian pengaruh latihan *plyometrics* dan berat badan terhadap peningkatan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas VIII MTS N Plupuh Sragen tahun pelajaran 2008/2009” Penelitian ini merupakan penelitian Pra-Eksperimental *One group pretest-posttest design*, subjek dari penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII MTS N Plupuh Sragen.

C. Kerangka Berpikir

Dalam berlatih dasar-dasar sepakbola menyentuh bola sangatlah penting untuk menunjang latihan dasar sepakbola seperti, menggiring bola, menghentikan

bola, menyundul bola dan yang lebih dominan adalah menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola. Dalam melakukan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola tidak hanya dibutuhkan teknik yang benar saja, tetapi juga dibutuhkan *power* otot tungkai yang baik.

Menurut M.Furqon dan Muchsin Doewes (1995 : 2) metode latihan plyometrik *side hop* merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*). Maka dari itu peneliti ingin memberikan suatu metode latihan plyometrik *side hop* kepada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes, apakah dengan metode latihan plyometrik *side hop* jauhnya tendangan dapat meningkat atau tidak.

Menurut Setyo Nugroho yang dikutip dari Ahyarudin Setiawan (2009 : 43-44) mengatakan bahwa *power* adalah cara memproyeksikan tubuh bertumpu pada kombinasi secara cepat antara komponen kekuatan dan kecepatan. Adapun pelaksanaan langsung penerapan *power* otot tungkai dalam melakukan tendangan jarak jauh adalah ketika akan menendang bola kaki digerakan secepat mungkin kearah sasaran (bola), pada saat terjadi *impact* dengan bola diharapkan terjadi percepatan final. Percepatan akhir tergantung secara langsung pada kemampuan pemain dalam menerapkan kekuatan dan kecepatan. Komponen kekuatan dan kecepatan yang dilibatkan semakin besar, makin besar pula *power* yang dihasilkan, yang pada akhirnya akan menghasilkan tendangan jarak jauh yang keras. Dengan

memiliki tendangan jarak jauh yang keras maka kita dapat memberikan umpan jarak jauh kepada rekan satu tim dalam jarak yang jauh.

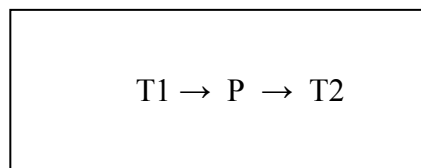
D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan masalah diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ada pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, menurut Suharsimi Arikunto (2005: 207) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang akan diteliti. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*one group pretest-posttest design*”. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Desain penelitian

Keterangan :

T1 : *Pretest*
P : *Perlakuan (Treatment)*
T2 : *Posttest*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah latihan *plyometrik side hop*, (sebagai latihan atau perlakuan), sedangkan variabel terikatnya adalah jauhnya tendangan bola (sebagai *pre-test dan post-test*), definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Latihan *plyometrik side hop* dalam penelitian ini adalah suatu metode yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), latihan ini menggunakan dua buah kerucut dengan tinggi kira-kira 18-26 inci, secara khusus mengembangkan otot-otot *abductor* paha, *stabilizer* lutut dan *ankle*, serta meningkatkan power samping yang eksplosif diseluruh paha dan pinggul. Sesi latihan *plyometrik side hop* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan dengan intensitas 3 kali dalam 1 Minggu, yaitu hari Jum'at pukul 08.00-10.00 WIB, Minggu pukul 14.00-15.30 WIB dan Selasa pukul 14.00-15.30 WIB.
2. Jauhnya tendangan pada penelitian ini adalah seni memindahkan bola dari satu tempat lain dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam melalui *passing* melambung sejauh-jauhnya yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes, setiap sampel diberikan kesempatan tiga kali melakukan tendangan sejauh-jauhnya. Tes yang digunakan untuk mengukur tendangan jauh adalah *kicking for distance* dari *warner test of soccer skills* yang dikutip dari Harold M. Barrow dan Rosemary McGEE (1983: 281). Satuan dalam tes ini adalah meter.

C. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2006: 55) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu

yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes yang berjumlah 30 orang

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Bentuk tes yang digunakan untuk mengukur prestasi tendangan adalah *kicking for distance* dari *warner test of soccer skill* yang dikutip dari Harold M. Barrow dan Rosemary McGEE, (1983: 281). Pelaksanaan tes tendangan jauh adalah ambil awalan dan tendanglah bola dengan kaki yang terkuat sejauh kamu dapat menendang didalam lapangan yang telah ditandai, dan di ukur dari jarak awal menendang sampai jatuhnya bola ketanah pertama kali. Tes ini dilakukan 3 kali kesempatan kemudian diambil data yang terjauh. Alat yang digunakan untuk mengukur adalah meteran. Tes ini memiliki validitas 0,827 dan reliabilitas 0,905.

2. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah *kicking for distance* dari *warner test of soccer skill* yang dikutip dari Harold M. Barrow dan Rosemary McGEE (1983: 281). Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh, adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan : Untuk mengukur jauhnya tendangan

b. Alat : Bola

Meteran

Gamping / kapur

c. Pelaksanaan tes : Sebelum melakukan *test* peserta melakukan pemanasan berupa *jogging*, gerakan statis, dan gerakan dinamis dengan tujuan memperoleh DN yang sesuai untuk pengambilan *test*. Setelah itu baru melakukan *test* dengan cara bola yang akan ditendang diletakan di tanah, peserta bersiap mengambil ancang-ancang untuk menendang bola, bola ditendang dengan menggunakan kaki yang terkuat agar memperoleh hasil yang maksimal, jarak diambil dari titik awal menendang sampai jatuhnya bola ketanah pertama kali. Setiap sampel diberikan kesempatan tiga kali melakukan tendangan sejauh-jauhnya dengan bergantian satu persatu dan yang lainnya mengamati untuk menunggu gilirannya, kemudian hasil tendangan diambil yang terjauh. Setelah semua sampel melakukan *test*, sampel melakukan pendinginan agar DN kembali normal. Alat yang digunakan untuk mengukur adalah meteran.

E. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data dengan menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menganalisis data menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation*

Version. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji perbedaan *mean* (rata-rata) dan uji *t paired sample t test* adapun pengujian hipotesis adalah sebagai berikut :

1. Uji Beda *Mean* dan Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui perbedaan *mean* rumus perhitungan *mean* (rata-rata) menurut Sutrisno Hadi (2000: 40) adalah sebagai berikut:

$$Me = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan $Me = Mean$ (rata-rata)

\sum = *Epsilon* (jumlah)

X = nilai i sampai n

n = jumlah individu

Sedangkan untuk mengetahui hasil dari persentase peningkatan kemampuan jauhnya tendangan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan. Uji hipotesis dilakukan dengan uji *t paired sample t test*, menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji *t (paired semplet-test)*. Rumus uji *t*

paired sample t test dalam Suharsimi Arikunto, (2005: 395) adalah sebagai berikut

$$t = \frac{[MD]}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = Perbedaan *pretest* dengan *posttes*
Xd = *Deviasi* masing-masing subjek (d – Md)
 $\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi
N = Subjek pada sampel
d.b = ditentukan dengan N-1

Jika t hitung > t tabel (df= 29, sig 5%) dan p < 0,05, berarti adanya pengaruh latihan *plyometrik (side hop)* terhadap hasil jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Setelah pengambilan data dilakukan, maka data ditabulasi, diskor, dan dianalisis, sehingga diperoleh statistik penelitian kemampuan jauhnya tendangan. Deskripsi hasil penelitian dari data *pretest* dan *posttest* kemampuan jauhnya tendangan diuraikan sebagai berikut:

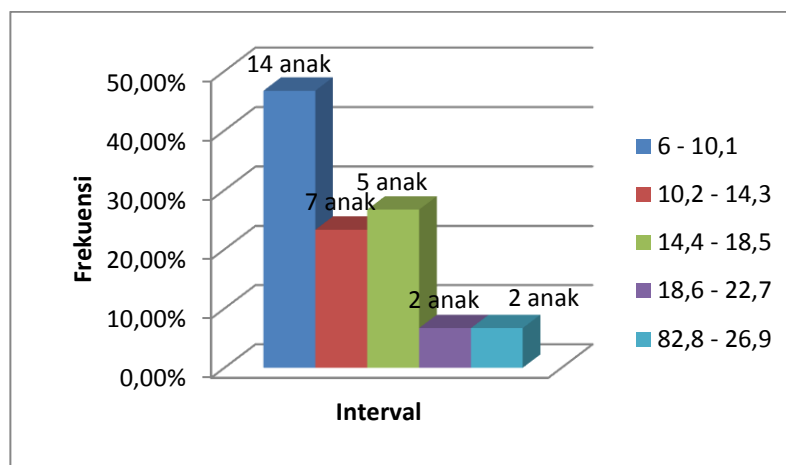
1. Jauhnya Tendangan saat *Pretest*

Dari hasil penelitian data jauhnya tendangan saat *pretest* dari 30 anak diperoleh skor minimum sebesar = 6; skor maksimum = 26,5; rerata = 12,26; *median* = 11,4; *modus* = 7 dan *standard deviasi* = 5,31. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29).

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest*

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	6 – 10,1	14	46.7
2	10,2 – 14,3	7	23.3
3	14,4 – 18,5	5	16.7
4	18,6 – 22,7	2	6.7
5	22,8 – 26,9	2	6.7
Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian *Pretest*

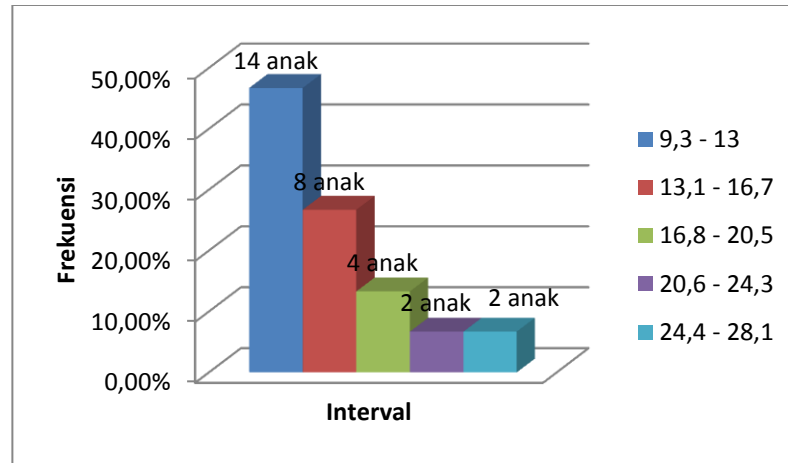
2. Jauhnya Tendangan saat *Posttest*

Dari hasil penelitian data jauhnya tendangan saat *posttest* dari 30 anak diperoleh skor minimum sebesar = 9,3; skor maksimum = 27,5; *rerata* = 14,68; *median* = 13,9; *modus* = 10 dan *standard deviasi* = 4,92. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29).

Tabel 2. Deskripsi Data *Posttest*

No	Interval	F Absolute	Frekuensi (%)
1	9,3 – 13	14	46.7
2	13,1 – 16,7	8	26.7
3	16,8 – 20,5	4	13.3
4	20,6 – 24,3	2	6.7
5	24,4 – 28,1	2	6.7
Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian *Posttest*

B. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan.

1. Uji Beda *Mean*

Uji beda *mean* (rata-rata) dilihat dari hasil nilai *mean* (rerata), dari hasil penelitian diperoleh nilai *mean* (rerata) data kemampuan jauhnya tendangan *pretest* sebesar 12,46 dan nilai *mean* (rerata) data kemampuan jauhnya tendangan *posttest* sebesar 14,68. Hasil tersebut diketahui nilai *posttest* > nilai *pretest*, diartikan ada peningkatan kemampuan jauhnya tendangan. Sedangkan untuk perhitungan persentase peningkatan kemampuan jauhnya tendangan adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 \text{Peningkatan persentase} &= \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\% \\
 &= \frac{2,42}{12,26} \times 100\% \\
 &= 17,81 \%
 \end{aligned}$$

Dari hasil perbedaan *mean* tersebut diperoleh besarnya persentase peningkatan kemampuan jauhnya tendangan dari *pretest-posttest* sebesar 17,81%.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes, uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Pretest – Posttest	Df	t tabel	t hitung	p	Keterangan
Jauhnya tendangan	29	1,70	13,793	0,000	Ho = ditolak Ha = diterima

Dari hasil uji t pada diperoleh nilai t hitung (13,793) > t tabel (1,70), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.

C. Pembahasan

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga sepakbola. Menendang bola dilakukan dengan cara menggerakkan salah satu kaki dengan tenaga dan seluruh anggota tubuh sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan. Jauhnya tendangan dapat bermanfaat untuk melakukan *passing* jarak jauh, sehingga untuk melakukan *passing* dalam jarak yang jauh, diperlukan kekuatan otot kaki (*power*) dalam menendang. Untuk memperoleh tendangan yang jauh maka diperlukan latihan yang intensif, efektif dan rutin sehingga diperoleh kekuatan dalam menendang bola, salah satunya dengan latihan plyometrik.

Dari hasil uji hipotesis di atas diperoleh nilai t hitung (13,793) > t tabel (1,70), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes. Besarnya peningkatan latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola sebesar 17,81 %. Dengan demikian latihan plyometrik (*side hop*) menjadi salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan jauhnya tendangan pada pemain sepakbola.

Latihan plyometrik merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Dalam hal ini latihan plyometrik mampu meningkatkan kekuatan dan *power* kaki terutama otot tungkai, sehingga dengan meningkatkannya kekuatan otot tungkai akan memberikan dampak positif terhadap kemampuan jauhnya

tendangan. Selain itu peningkatan pada kemampuan jauhnya tendangan juga diikuti dengan latihan plyometrik yang rutin dan intensif, sehingga dengan latihan yang terus menerus meningkatkan kinerja otot kaki, dengan demikian *power* yang dihasilkan akan semakin meningkat.

Berdasarkan uraian di atas intensitas latihan yang rutin menjadi media yang baik untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Dalam hal ini metode plyometrik berfungsi sebagai pemacu dalam meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan, dikarenakan dalam latihan metode plyometrik terdapat beberapa komponen yang dapat meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan seperti kekuatan, *power* dan daya tahan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diperoleh nilai t hitung (13,793) $> t$ tabel (1,70), dan nilai $p < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes. Besarnya peningkatan latihan plyometrik (*side hop*) terhadap kemampuan jauhnya tendangan sebesar 17,81 %. Dapat disimpulkan latihan plyometrik (*side hop*) menjadi salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan jauhnya tendangan pada pemain sepakbola.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih dan guru untuk menggunakan latihan plyometrik (*side hop*) sebagai latihan meningkatkan hasil jauhnya tendangan bola.
2. Menjadikan motivasi bagi siswa untuk meningkatkan jauhnya tendangan bola dengan latihan plyometrik (*side hop*)
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Keterbatasan Hasil penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Aktifitas fisik dan psikis siswa di luar latihan tidak dapat peneliti kontrol, sehingga peneliti tidak mengetahui aktivitas yang dapat mendukung peningkatan kelincahan gerak.
2. Ada beberapa peserta yang tidak bisa rutin mengikuti latihan dikarenakan tidak masuk, sehingga hasilnya tidak bisa maksimal.
3. Peneliti kesulitan mengontrol apakah responden saat diberi latihan melakukan dengan serius atau tidak.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan model latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meningkatkan jauhnya tendangan bola dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
2. Bagi siswa yang masih mempunyai kemampuan jauhnya tendangan rendah sebaiknya lebih meningkatkan dengan latihan plyometrik (*side hop*), sehingga dapat menunjang prestasi dalam olahraga sepakbola.
3. Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada peserta ekstrakurikuler SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *Bermain Sepakbola*, Semarang : CV. Aneka Ilmu
- Ahyarudin Setiawan. (2009) *Pengaruh Latihan Kombinasi Plyometric “Front Jump” dan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Long Pass Siswa Sepakbola KU 14-15 di SSB Baturetno* (Skripsi). Yogyakarta: UNY
- Arif Nur Setiawan. (2008) *Pengaruh Latihan Plyometrik dan Berat Badan Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII MTS N Plupuh Sragen Tahun Pelajaran 2008/2009* (Skripsi). Surakarta: UNS
- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*, Yogyakarta: Sastra Hudaya.
- Bompa, Tudor O. (1932). *Power Training For Sport Plyometric For Maximum Power Development*. Mosaik Press New York. London.
- Candra Septian M. (2009) *Pengaruh Latihan Plyometrik Side Hop Terhadap Prestasi Tendangan Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Pertama N 1 Nglipar* (Skripsi). Yogyakarta: UNY
- Danang priagus. (2011) *Pengaruh Latihan Plyometrik “Alternate Leg Bound” Terhadap Hasil Jauhnya Tendangan Bola Pada Siswa SD Negeri Semayu Kec. Selomerto yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola* (Skripsi) Yogyakarta: UNY
- Donald. A. chu. (1992). *Jumping Into Plyometrik*. Leisure Press Champaign Illionis.
- Harold M. Barrow. Rosemarry McGEE. (1979). *A. Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Published in Great Britain by Henry Kimton Publisher. London.
- Radcliffe, James C. & Ferantions, Robert C. (2001). *Explosive Power Training Second Edition*. Illinois. Human Kinetic Publiser.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muchtar Remmy (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi PPTK.
- Nossek, Josep. (1982). *General Teory of Training*. Logos: Pan African Press, Ltd.

- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soedjono dkk. (1979). *Sepakbola*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Yogyakarta*: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukatamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sukatamsi. (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sutrisno Hadi. (2000). *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- UNY. (2011) *Pedoman Tugas Akhir*: Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 85/ /H.34.16/PP/2011
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

2 Mei 2012

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhammad Syafiq Setiawan
NIM : 07601241066
Program Studi : POR/PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Mei 2012 s/d Juni 2012
Tempat/Obyek : SMP Al Hikmah Benda Kec. Sirompog, Brebes
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Plaiometrik "Side Hop" Terhadap Kemampuan Jauhnya Tendangan Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Al-Hikmah Benda.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMP Al-Hikmah Benda
2. Kajar POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 196008241986011001

Lampiran 2. Surat Ijin penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 03 Mei 2012

Nomor : 070/4306/V/05/2012

Kepada Yth.
Gubernur Provinsi Jawa Tengah
Cq. Bakesbangpol dan Linmas
di -
Tempat

Perihal : Ijin Penelitian

Menunjuk Surat :

Dari : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 851/H34.16/PP/2012
Tanggal : 02 Mei 2012
Perihal : Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama : MUHAMMAD SYAFIG SETIAWAN
NIM / NIP : 07601241066
Alamat : JL KOLOMBO YOG
Judul : PENGARUH LATIHAN PLOIOMETRIK 'SIDE HOP' TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA
TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKULER SEPAKBOLA SMP AL-HIKMAH
BENDA
Lokasi : - Kota/Kab. BREBES Prov. JAWA TENGAH
Waktu : Mulai Tanggal 03 Mei 2012 s/d 03 Agustus 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Ir. Joko Wuryantoro, M.Si
NIP. 19580708 198603 1 011

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat Ijin penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Jend. Sudirman No. 165 Telp. (0283) 672872 Brebes 52212

Brebes, 08 Mei 2012

Nomor	: 072/236. P/ V/ 2012	Kepada
Sifat	: Biasa	
Lampiran	: -	Yth. Kepala BAPPEDA
Hal	: Permohonan Ijin Penelitian/ Survey/ Riset/ Observasi/ Pengambilan data.	Kab. Brebes di - Brebes

Membaca Surat dari Kakan Badan Kesbangpol Prov Jateng Nomor 070/1159/2012 tanggal 4 Mei 2012 Perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, bahwa:

Nama : **MUHAMMAD SYAFIQ SETIAWAN**
Pekerjaan : Mahasiswa UNY Yogyakarta
Alamat : Kr. Tengah Rt 03/Rw 03 Benda Sirampog Brebes
Penanggung jawab : Yudanto, M.Pd.

Akan mengadakan kegiatan Ijin Penelitian/ Survey/ Riset/ Observasi/ Pengambilan data dalam rangka Menyusun Karya Tulis Ilmiah selama Bulan Mei s/d Juni Tahun 2012 di Smp Al-Hikmah Benda Kab. Brebes.

Dengan Judul : **"PENGARUH LATIHAN PLOIOMETRIK ' SIDE HOP' TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP AL-HIKMAH BENDA"**

Ijin ini diberikan kepada yang berkepentingan, dengan syarat harus mematuhi semua peraturan dan perundang – undangan yang berlaku.

Setelah selesai melaksanakan kegiatan sebagaimana tersebut di atas, dalam jangka **SATU BULAN** untuk segera menyerahkan hasilnya kepada Kantor Kesbangpol Kab. Brebes dan BAPPEDA Kab. Brebes.

Dalam kegiatan tersebut diwajibkan ikut membantu keamanan dan ketertiban umum Masyarakat serta mentaati tata tertib dan ketentuan – ketentuan yang berlaku di Daerah setempat.

An. **KEPALA KANTOR KESBANGPOL
KABUPATEN BREBES**

Kasi PolHal

KHOLIDIN, SH
Penata Tk I
NIP. 19630715 198512 1 001

Tembusan Kepada Yth :

- 1 Yang bersangkutan;
- 2 Pertinggal

Lampiran 4. Surat Ijin penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jl. Jend. Sudirman No. 159 Telp. 671821

Fax. (0283) 672429 Kode Pos 52212

B R E B E S

Brebes, 08 Mei 2012

Nomor : 072 / 228 / IV / 2012
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian/ Riset/
Survey/Observasi

Kepada
Yth.
Ka. Dinas Pendidikan Kab. Brebes
Di
Brebes

Berdasarkan Surat Rekomendasi dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Brebes nomor : 072/236.P/V/2012 tanggal 08 Mei 2012 perihal tersebut pada pokok surat dengan ini diberitahukan bahwa di Instansi/wilayah Kantor Saudara akan dilaksanakan *penelitian/riset/survey/observasi* oleh :

1. N a m a : MUHAMMAD SYAFIQ SETIAWAN
2. Pekerjaan : Mahasiswa UNY Yogyakarta
3. Alamat : Kr. Tengah RT.03/RW.03 Benda Sirampog Brebes
4. Jumlah Peserta : -
5. Penanggung Jawab : Yudanto, M.Pd
6. Maksud ijin : Mengadakan kegiatan Penelitian/Survey/ Research dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir berupa Skripsi dengan judul *PENGARUH LATIHAN PLOIOMETRIK "SIDE HOP" TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP AL-HIKMAH BENDA KAB. BREBES*
7. Lokasi : Dinas Pendidikan Kab. Brebes & smp Al Hikmah Benda
8. Jangka Waktu research / survey/PKL : 08 Mei s/d 08 Agustus 2012

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan penelitian/observasi/riset/survey/PKL tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah.
- b. Sebelum pelaksanaan penelitian/observasi/riset/survey/PKL langsung kepada respondent maka harus terlebih dahulu melaporkan kepada pimpinan wilayah setempat.
- c. Setelah selesai penelitian/observasi/riset/survey/PKL Saudara wajib memberikan hasilnya kepada BAPPEDA Kabupaten Brebes.

Kemudian atas perhatian dan bantuan saudara, kami sampaikan terima kasih.

A.n. KEPALA BAPPEDA KAB. BREBES
Kabid. Statistik Pengendalian dan Evaluasi


Dra. JULINING PIRULA DEWI
Pembina
NIP. 19650712 199203 2 007

Tembusan Kepada Yth :

1. Bupati Brebes (sebagai laporan);
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Brebes;
3. Yang bersangkutan;
4. Arsip.

Lampiran 5. Surat Ijin penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BREBES DINAS PENDIDIKAN

Jln. Jenderal Sudirman No. 187 Telp. (0283) 671157 Brebes 52212

SURAT IJIN KEPALA DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN BREBES

NOMOR : 072/ 1119 / 2012

TENTANG

Pengambilan Data Awal

KEPALA DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN BREBES

- Dasar :
1. Surat dari Bappeda Nomor : 072 / 228 / IV / 2012 Tanggal 08 Mei 2012, perihal Permohonan ijin Pengambilan Data Awal
 2. Surat Kepala Dinas P dan K Propinsi Jawa Tengah Nomor : 070/ 02749, tanggal 7 April 2003, perihal Ijin Penelitian.

MENGIJINKAN :

Kepada : **MUHAMMAD SYAFIQ SETIAWAN**
Nama : Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta
Pekerjaan : Dk.Karang Tengah RT 03/03 Benda Kec.Sirampog
Alamat : -
Jumlah Peserta : YUDANTO , M.Pd
Penanggung Jawab : Mengadakan kegiatan pengambilan data awal dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi dengan judul : " PENGARUH LATIHAN PLAIOMETRIK " SIDE HOP " TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP AL-HIKMAH BENDA KABUPATEN BREBES "
Untuk : SMP Al-Hikmah Kec.Sirampog
Lokasi : 08 Mei s/d 08 Juni 2012
Waktu :

Demikian surat ijin ini dibuat untuk menjadikan perhatian dan setelah pelaksanaan Research/ Survey selesai harap menyampaikan hasilnya.

Brebes, 08 Mei 2012

A.n. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Brebes
Sekretaris
Ub. Ka Sub Bag Umum dan Kepegawaian



SRI RAHAYU, SH. M.Pd
NIP. 19580101.198503.2.010

Tembusan :
1. Ka. Dinas Pendidikan Kab. Brebes;
2. Arsip

Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**YAYASAN PENDIDIKAN PONDOK PESANTREN AL HIKMAH 2
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) AL HIKMAH
TERAKREDITASI A**

JALAN RAYA BENDA – SIRAMPOG KAB. BREBES 52272 TELP. (0289) 5104171, 430529 Kode Pos. 52272
website : www.smpalhikmah.sch.id email : smpalhikmah@yahoo.co.id

NSS. 202032905307

NPSN. 20326440

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 106 /422.2 / VI / 2012

Berdasarkan surat ijin Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Brebes nomor:
072/1119/2012 tertanggal 08 Mei 2012 tentang Pengambilan data awal, Kepala SMP Al
Hikmah Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes menerangkan bahwa :

Nama : MUHAMMAD SYAFIQ SETIAWAN
NIM : 07601241066
Semester : X
Jurusan /Prodi : PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi) / POR
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Waktu : 08 Mei s.d 8 Juni 2012

Telah melakukan kegiatan pengambilan data awal dalam rangka menyelesaikan tugas
akhir berupa skripsi dengan judul :

PENGARUH LATIHAN PLAIOMETRIK " SIDE HOP " TERHADAP KEMAMPUAN
JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA
SMP AL HIKMAH BENDA KABUPATEN BREBES

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sirampog, 09 Juni 2012

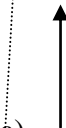
Kepala Sekolah,

Drs. H. MUSTHOLIH, M.Pd

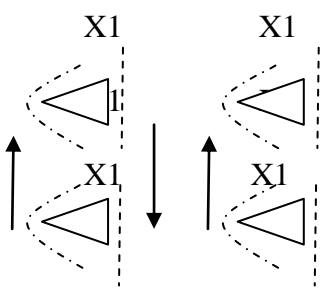
Lampiran 7. Program Latihan

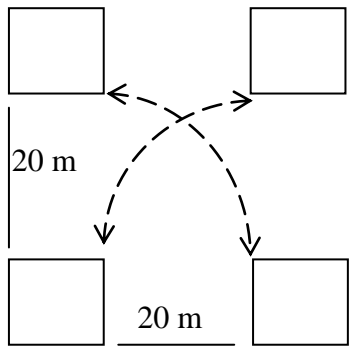
PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 1
Hari / Tanggal : Selasa, 08 Mei 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 14.00-15.30 WIB
Fasilitas : cones, bola

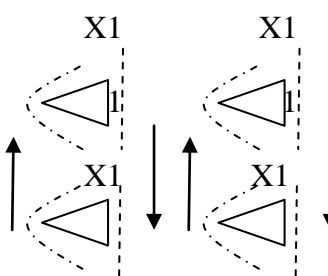
No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti <i>Pretest</i> (melakukan jauhnya tendangan)	20 menit	O (bola)  O (bola)	Peserta melakukan tendangan secara maksimal untuk memperoleh jauhnya tendangan dalam sepak bola, lakukan sebanyak 2 kali kesempatan.
4.	Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi	10 menit		
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

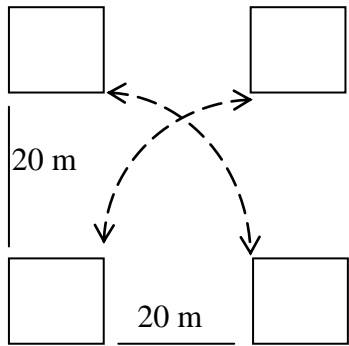
Pertemuan : 2
 Hari / Tanggal : Jum'at 11 Mei 2012
 Jumlah anak : 30
 Jam : 08.00-10.00 WIB
 Fasilitas : cones, bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 5 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>

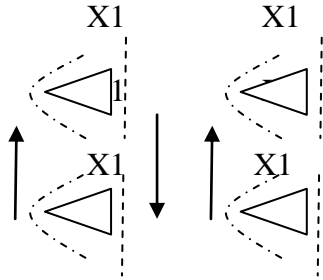
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

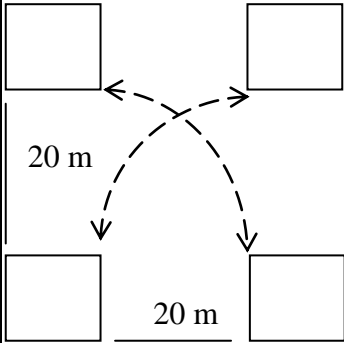
Pertemuan : 3
 Hari / Tanggal : Minggu 13 Mei 2012
 Jumlah anak : 30
 Jam : 14.00-15.30
 Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 7 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>

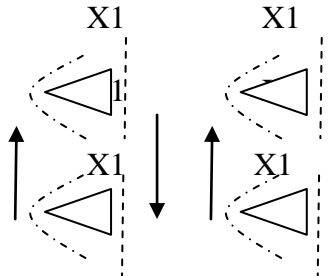
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup d. Pendinginan e. Evaluasi f. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

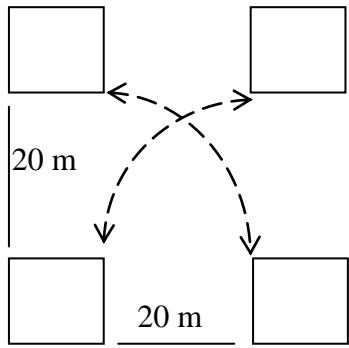
Pertemuan : 4
 Hari / Tanggal : Selasa 15 Mei 2012
 Jumlah anak : 30
 Jam : 14.00-15.30
 Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 9 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>

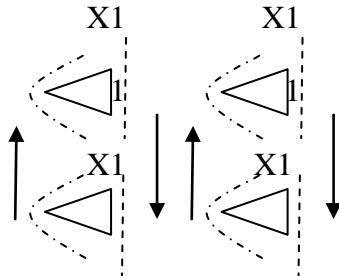
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup g. Pendinginan h. Evaluasi i. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

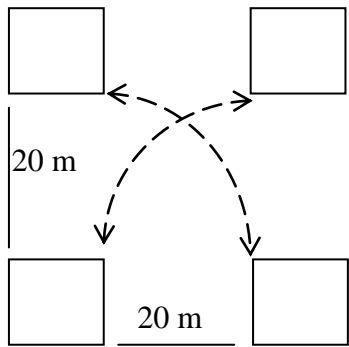
Pertemuan : 5
 Hari / Tanggal : Jum'at 18 Mei 2012
 Jumlah anak : 28
 Jam : 08.00-10.00
 Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 9 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>

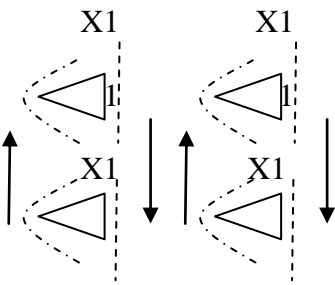
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup j. Pendinginan k. Evaluasi l. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

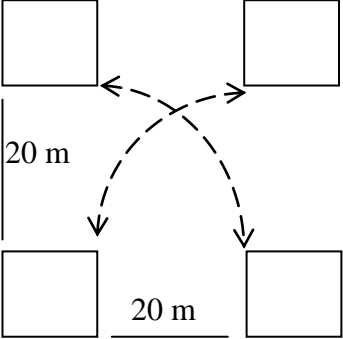
Pertemuan : 6
 Hari / Tanggal : Minggu 20 Mei 2012
 Jumlah anak : 26
 Jam : 14.00-15.30 WIB
 Fasilitas : cones, bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 10 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>

	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, dilakukan secara rileks

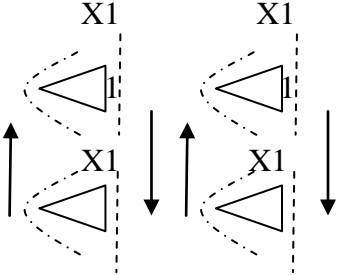
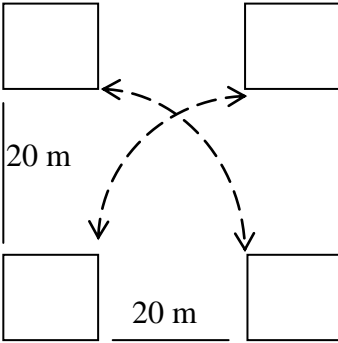
Pertemuan : 7
 Hari / Tanggal : Selasa 22 Mei 2012
 Jumlah anak : 30
 Jam : 14.00-15.30 WIB

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 11 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>

	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, dilakukan secara rileks

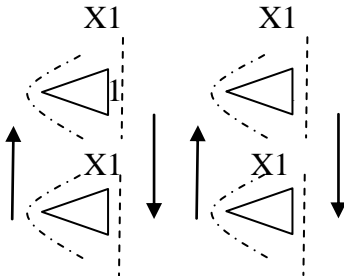
Pertemuan : 8
 Hari / Tanggal : Jum'at 25 Mei 2012
 Jumlah anak : 30
 Jam : 08.00-10.00 WIB
 Fasilitas : cones, bola

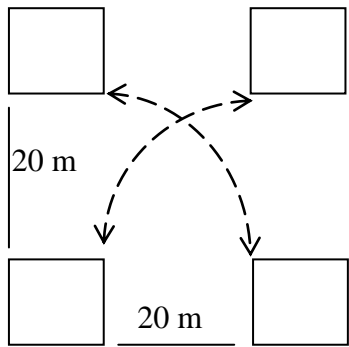
No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)

3	Latihan Inti Malakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 12 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan	5 Menit	XXXXXXXXXX	Usahkan DN kembali normal. Otot diregangkan

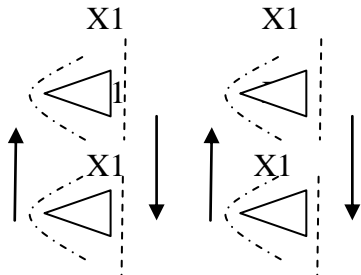
	b. Evaluasi c. Doa penutup		O	kembali jangan sampai sakit, dilakukan secara rileks
--	-------------------------------	--	---	--

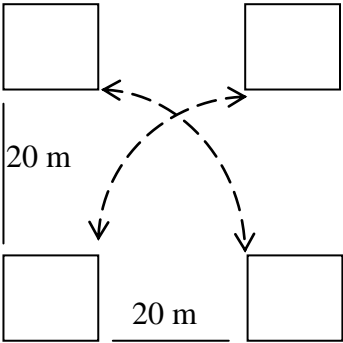
Pertemuan : 9
 Hari / Tanggal : Minggu 27 Mei 2012
 Jumlah anak : 30
 Jam : 14.00-15.30 WIB
 Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 13 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>

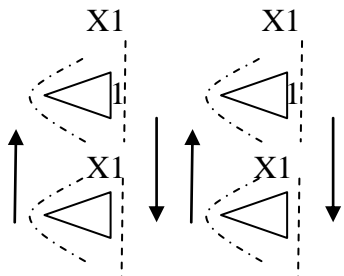
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, dilakukan secara rileks

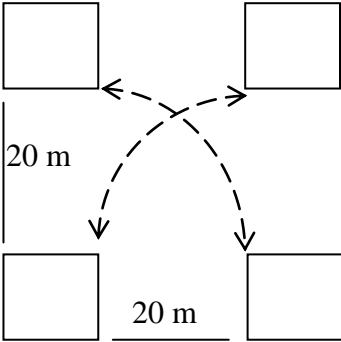
Pertemuan : 10
 Hari / Tanggal : Selasa 29 Mei 2012
 Jumlah anak : 27
 Jam : 14.00-15.30 WIB
 Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 14 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>

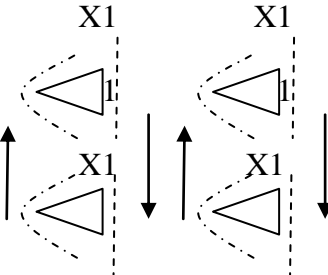
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, dilakukan dengan rileks

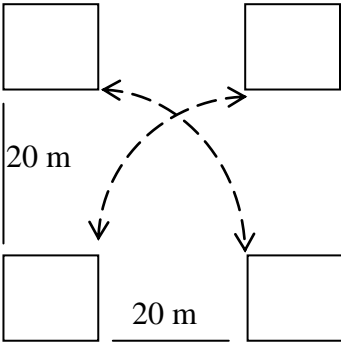
Pertemuan : 11
 Hari / Tanggal : Jum'at 1 Juni 2012
 Jumlah anak : 26
 Jam : 08.00-10.00 WIB
 Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 15 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>

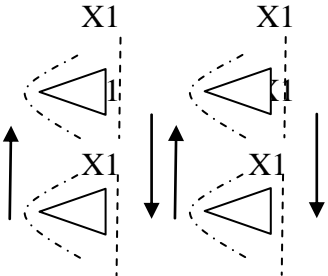
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, lakukan dengan rileks

Pertemuan : 12
 Hari / Tanggal : Minggu 3 Juni 2012
 Jumlah anak : 30
 Jam : 14.00-15.30 WIB
 Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 16 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>

	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik <i>long pass</i> .	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik <i>long pass</i> .
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, lakukan dengan rileks

Pertemuan : 13
 Hari / Tanggal : Selasa 5 Juni 2012
 Jumlah anak : 30
 Jam : 14.00-15.30 WIB
 Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Melakukan gerakan <i>side hop</i> secara berulang-ulang	20 menit		<p>lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 16 set.</p> <p>Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.</p>
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi	5 Menit	XXXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, lakukan

	c. Doa penutup			dengan rileks
--	----------------	--	--	---------------

Pertemuan : 14
 Hari / Tanggal : Jum'at 8 Juni 2012
 Jumlah anak : 30
 Jam : 08.00-10.00 WIB
 Fasilitas : cones,bola,meteran

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan statis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti <i>Posttes</i> (melakukan jauhnya tendangan) <i>Game</i> (bermain sepak bola)	30 menit	O (bola) ↑ O (bola)	Peserta melakukan tendangan secara maksimal untuk memperoleh jauhnya tendangan dalam sepak bola, lakukan sebanyak 2 kali kesempatan. Dalam bermain sepak bola siswa membentuk kelompok dan saling bertanding sepak bola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

Lampiran 8. Data Penelitian**NAMA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP AL HIKMAH BENDA KEC. SIRAMPOG KAB. BREBES
2011/2012**

N O	NAMA	PRETES T	POSTTES T	KETERANGA N
1	AM	10.5	12.3	
2	AK	23.7	25.5	
3	DF	15.5	17.8	
4	MA	8.2	10.5	
5	MF	12.7	15.3	
6	MM	8.7	10	
7	MS	14.4	16.5	
8	MMI	11.5	15.5	
9	MI	15	18	
10	MAR	17.2	19.3	
11	AB	6.3	10.2	
12	ME	13.7	14.5	
13	MS	7	9.3	
14	MW	22	24.2	
15	SA	6	10.5	
16	UN	19	21.4	
17	AN	12	14	
18	AM	6.5	11	
19	AF	7	11.2	
20	AD	7.3	9.5	
21	AR	10	11.7	
22	EY	11.3	13.8	
23	GR	9.2	11.5	
24	IS	12.3	14	
25	IR	9.1	12.1	
26	KA	8	10	
27	AD	12.8	14.2	
28	DR	16.2	18.3	
29	HP	8.3	11	
30	IS	26.5	27.5	

Lampiran 9. Statistik Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics			
		Pretest	Posttest
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		12.2633	14.6867
Median		11.4000	13.9000
Mode		7.00	10.00 ^a
Std. Deviation		5.31410	4.92655
Minimum		6.00	9.30
Maximum		26.50	27.50
Sum		367.90	440.60

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	3.3	3.3	3.3
	6.3	1	3.3	3.3	6.7
	6.5	1	3.3	3.3	10.0
	7	2	6.7	6.7	16.7
	7.3	1	3.3	3.3	20.0
	8	1	3.3	3.3	23.3
	8.2	1	3.3	3.3	26.7
	8.3	1	3.3	3.3	30.0
	8.7	1	3.3	3.3	33.3
	9.1	1	3.3	3.3	36.7
	9.2	1	3.3	3.3	40.0
	10	1	3.3	3.3	43.3

10.5	1	3.3	3.3	46.7
11.3	1	3.3	3.3	50.0
11.5	1	3.3	3.3	53.3
12	1	3.3	3.3	56.7
12.3	1	3.3	3.3	60.0
12.7	1	3.3	3.3	63.3
12.8	1	3.3	3.3	66.7
13.7	1	3.3	3.3	70.0
14.4	1	3.3	3.3	73.3
15	1	3.3	3.3	76.7
15.5	1	3.3	3.3	80.0
16.2	1	3.3	3.3	83.3
17.2	1	3.3	3.3	86.7
19	1	3.3	3.3	90.0
22	1	3.3	3.3	93.3
23.7	1	3.3	3.3	96.7
26.5	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9.3	1	3.3	3.3	3.3
9.5	1	3.3	3.3	6.7
10	2	6.7	6.7	13.3
10.2	1	3.3	3.3	16.7
10.5	2	6.7	6.7	23.3
11	2	6.7	6.7	30.0
11.2	1	3.3	3.3	33.3
11.5	1	3.3	3.3	36.7
11.7	1	3.3	3.3	40.0
12.1	1	3.3	3.3	43.3
12.3	1	3.3	3.3	46.7
13.8	1	3.3	3.3	50.0
14	2	6.7	6.7	56.7
14.2	1	3.3	3.3	60.0
14.5	1	3.3	3.3	63.3

	15.3	1	3.3	3.3	66.7
	15.5	1	3.3	3.3	70.0
	16.5	1	3.3	3.3	73.3
	17.8	1	3.3	3.3	76.7
	18	1	3.3	3.3	80.0
	18.3	1	3.3	3.3	83.3
	19.3	1	3.3	3.3	86.7
	21.4	1	3.3	3.3	90.0
	24.2	1	3.3	3.3	93.3
	25.5	1	3.3	3.3	96.7
	27.5	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 10 . Uji T

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)

/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	12.2633	30	5.31410	.97022
	Posttest	14.6867	30	4.92655	.89946

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	30	.985	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	2.42333	.96228	.17569	2.78266	2.06401	13.793	29	.000

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes



Gambar 5: Pelaksanaan Latihan Plyometrik *Side Hop*



Gambar 6: Siswa melakukan tendangan bola sejauh-jauhnya



Gambar 7: Jatuhnya bola pertama ke tanah yang diukur